

Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19

Antonia Helena Hamu¹, Mariana Oni Betan², Sabinus B Kedang³, Yulia Adeodatus⁴

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

^a Email address: hamuantonia.2017@gmail.com
onibetanm@gmail.com
Kedang-1004@yahoo.co.id
adeodatusyulia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 belum berakhir, resiko kematian masih menghantau masyarakat Kondisi ini menimbulkan kecemasan,teristimewa mereka yang dengan penyakit komorbid, misalnya dengan diabetes melitus.**Tujuan:** Untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Kota Kupang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan rancangan kelompok eksperimen *two group pre and post test design*. **Hasil:** uji statistik menunjukkan ada perbedaan secara bermakna rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hipnotis 5 jari ($t=3.166$; $P \text{ value}= 0,005$). **Kesimpulan:** Populasi dalam penelitian ini yaitu 257 orang dan sampel masing-masing kelompok sebanyak 11 responden dengan menggunakan Teknik probability dengan simple random sampling, analisis data dalam penelitian ini yaitu uji independent simple t-test dan terdapat pengaruh terapi hipnotis 5 jari dengan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II. Oleh karena itu, diharapkan perawat komunitas dapat menerapkan terapi hipnotis lima jari di pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci: Terapi Hipnotis 5 Jari, Tingkat Kecemasan, Diabetes Melitus, Covid 19.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 belum berakhir, resiko kematian masih menghantau masyarakat Kondisi ini menimbulkan

kecemasan,teristimewa mereka yang dengan penyakit komorbid, misalnya dengan diabetes melitus .Virus ini menyebar dengan cepat dan belum dapat dikendalikan seperti Virus corona

menyebarkan dari satu orang ke orang lain yang berpotensi membuat orang tersebut turut terinfeksi karena virus bisa masuk ke tubuh lewat hidung, mulut, bahkan rongga mata sehingga membuat masyarakat menjadi takut dan cemas. Hal ini menciptakan kecemasan di banyak kalangan (Serafini et al., 2020).

Kecemasan merupakan perasaan yang timbul ketika ada rasa khawatir atau takut akan sesuatu respon dari suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, bersifat internal yang mempengaruhi respon kognitif, fisiologi dan perilaku mengacu pada antisipasi terhadap kekhawatiran pada suatu peristiwa yang dianggap mengancam (Chand SP, Marwaha R, 2022).

Pandemi covid 19 dapat menjadi pengalaman traumatis bagi sebagian orang dan menyebabkan gangguan kecemasan dan gejala psikologis. Hasil survei online yang dilakukan di india, di peroleh prevalensi berbagai gangguan mental pada orang dengan Diabetes Melitus adalah antara 20% dan 55% dan berdasarkan hasil survei online yang dilakukan di Amerika Serikat pada bulan 2020 diperoleh dampak pandemi pada orang dewasa dengan diabetes berupa kecemasan sebesar 56,5% (Singhai et al., 2020)

Alasan rasa cemas yang dialami oleh pasien diabetes melitus karena mereka memiliki penyakit kronis (komorbid) yang akan memperparah jika mereka tertular Covid 19. Penelitian yang dilakukan di Provinsi Hubei, China menunjukkan bahwa pasien Covid-19 dengan riwayat diabetes mellitus yang dirawat di Rumah Sakit membutuhkan waktu lebih lama dan intervensi medis yang banyak. Pasien Covid-19 dengan diabetes dan kadar gula darah terkontrol cenderung membutuhkan lebih sedikit intervensi medis dan lebih sedikit mengalami komplikasi (Ramadhani, 2020).

Menurut *International Diabetes Federation*, penyakit Covid-19 memiliki gejala ringan dan sekitar 98% orang yang terinfeksi dapat bertahan hidup dari penyakit tersebut. Lebih dari 80% kasus merupakan kasus ringan dan orang dapat pulih di rumah. Namun, beberapa kasus atau sekitar 14% merupakan kasus yang parah dan sekitar 5% merupakan kasus yang dapat mengembangkan penyakit kritis yang menyebabkan masalah serius, seperti pneumonia atau bahkan kematian. (Onder et al., 2020). Orang dengan diabetes termasuk di antara kategori risiko tinggi yang

dapat mengalami penyakit serius jika terkena virus Covid-19 (Hua et al., 2020)

Keadaan psikologis seperti cemas pasien dengan DM lebih beresiko tinggi mengalami sakit yang serius bahkan kerah kematian. Kondisi psikologis pada pasien diabetes mellitus dapat mempengaruhi kadar kortisol dalam darah, yang juga akan mempengaruhi kadar glukosa darah. Sehingga, selain diet, olahraga, pengobatan dan pemeriksaan rutin, pasien diminta untuk bisa mempertahankan gaya hidup serta kondisi psikologis (Lestari & Ichsan, 2021).

Pandemi Covid-19 mempunyai dampak secara fisik dan psikis. Taylor menyatakan bahwa pandemic mempengaruhi kondisi psikologi individu secara masif, terjadi perubahan emosi (takut, khawatir, dan cemas) bahkan dapat menimbulkan perubahan perilaku sosial (menghindar dan stigmasisasi). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Iskandarsyah dan Yudiana menunjukkan bahwa 78% responden merasa cemas dengan keadaan penyebaran Covid-19, kondisi ini juga mempengaruhi keinginan penderita diabetes melitus untuk berkunjung ke fasilitas kesehatan untuk memeriksakan kondisi kesehatannya

(Elna Yუსlaini Siregar & Rodiatul Hasanah Siregar, 2013).

Berdasarkan hasil dari Riskesdas (2018) jumlah kasus diabetes melitus di Indonesia tahun 2013 dan tahun 2018 mengalami peningkatan dimana dari 6,9 % meningkat menjadi 8,5 %. Pada penduduk yang berumur ≥ 15 tahun pada tahun 2018 meningkat dengan jumlah kasus sebanyak 10,9 % (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi penderita Diabetes Melitus di NTT sebanyak 0,86 % berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia di atas 15 tahun. Pada tahun 2018 jumlah penderita Diabetes Melitus 74.867 orang. Kabupaten atau kota dengan tingkat kasus tertinggi Diabetes Melitus adalah Kota Kupang dengan jumlah penderita DM sebanyak 29.242 orang dan terendah adalah Kabupaten Sumba Tengah sebanyak 24 orang.

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi NTT kejadian DM tertinggi terjadi puskesmas Oesapa untuk Puskesmas dengan jumlah pasien DM yaitu 916 orang , kemudian puskesmas Sikumana pada urutan kedua dengan jumlah penderita yaitu 682 orang, pada tahun 2022 data di bulan januari sampai february pada tiap masing-masing puskesmas untuk kedua

puskesmas yaitu pada puskesmas oesapa dengan jumlah 120 orang dan puskesmas sikumana dengan jumlah 137 orang dengan keseluruhan yaitu 257 orang.

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit komorbid yang sering ditemukan setelah hipertensi (Yang et al., 2020) dan memiliki angka kematian tiga kali lipat dibandingkan tanpa komorbid (Wu & McGoogan, 2020). Pasien DM menunjukkan berbagai faktor psikososial, yang bersama dengan stresor psikologis pandemi, seperti karantina, jarak sosial, dan ketakutan akan penularan, membuat kelompok ini semakin rentan (Singhai et al., 2020). Gangguan jiwa pada penderita DM mencapai angka hingga 50% yang menjadi predisposisi peningkatan gangguan kesehatan jiwa dalam menghadapi situasi pandemi yang menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi secara psikologis. Beberapa laporan menunjukkan bahwa hingga 87% pasien DM tipe 2 mengindikasikan “terpengaruh secara psikologis”(Ghosh et al., 2020)

Gangguan kecemasan pada penderita DM dapat memperburuk kondisi penderitanya. Kecemasan dapat merangsang hipotalamus hipofisis untuk melepaskan hormon ACTH

dimana hormon ini dapat memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin dan kortisol yang akan meningkatkan kadar gula didalam darah.(Dharma, 2017).Kecemasan mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus, dimana jika kecemasan meningkat maka kadar glukosa darah juga akan meningkat, Tenaga Medis juga Jarang Untuk memperhatikan pasien diabetes yang mudahmerasa cemas dan depresi, karena mereka terkadang sibuk dengan pasien lain sehinggahanya terfokus pada penyakit yang dialami (Murdiningsih, 2013).

Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada diabetes melitus yaitu memberikan support. Salah satu Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas dengan hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (B. A. Keliat, 2011).

Untuk menurunkan tingkat Kecemasan. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi

generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat kecemasan pasien akan menurun (Arlan, 2018).

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim et al., 2020). Hipnosis lima jari adalah suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran (Lidiana et al., 2021).

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021)

Penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran subjek menuju trance (gelombang alpha/theta) (Teofilus Evangelista, Dyah Widodo, 2016) dikenal juga dengan menghipnosis diri yang bertujuan untuk

pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat (Barbara Koziar, Glenora Erb, Audrey Berman, 2010).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan *two group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita diabetes melitus. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 22 pasien DM, dengan kriteria pasien yang terdiagnosa Diabetes Melitus > 3 Bulan. Pasien yang mengalami kecemasan ringan, sedang atau berat selama masa pandemi Covid-19. Pasien yang mampu membaca dan menulis, pasien kooperatif atau yang bisa berkomunikasi dengan baik, pasien yang bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Covid-19 yang dibuat oleh Taghrir, Borzajani & Shiraly (2020) dan dimodifikasi oleh peneliti. Kuesioner kecemasan dalam penelitian ini menggunakan 25 item pertanyaan dengan pilihan jawaban

yaitu 1 = tidak mengalami gejala, 2 = ya, tapi tidak terlalu mengganggu, 3 = Ya, Kadang membuat tidak nyaman, 4 = ya, dan itu sangat mengganggu pada pasien DM yang mengalami gejala tersebut pada masing kolom yang berisi tidak cemas, ringan, sedang, ataukah cemas berat dan Kuesioner sudah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya(Lie, Jason Gunawan, 2022).Pada instrumen ini kuesioner yang digunakan sudah baku dalam arti sudah dipakai

berulang dan sudah dinyatakan valid dan riabel.Cara menentukan derajat kecemasan ini adalah dengan menjumlahkan skor untuk mengetahui seberapa keparahan gangguan cemas yang terjadi, dengan hasil: 0-21 : kecemasan ringan, 22-35: kecemasan sedang, >35 : kecemasan berat. Kuesioner ini memiliki nilai cronbach's $\alpha = 0,87$ dan reliability ($r = 0,8$). Uji statistik dengan menggunakan *t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1: Distribusi Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Puskesmas Oesapa dan Sikumana Kota Kupang, Bulan Agustus Tahun 2022

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		Total
	n	%	n	%	
Jenis kelamin					
Laki-laki	2	18,2	5	45,5	7
Perempuan	9	81,8	6	54,5	15
Total	11	100,0	11	100,0	22
Umur	n	%	n	%	
46-55 tahun	3	27,3	2	18,2	5
56-65 tahun	7	63,6	3	27,3	10
>65 tahun	1	9,1	6	54,5	7
Total	11	100,0	11	100,0	22
Pendidikan	n	%	n	%	
SD	1	9,1	1	9,1	2
SMP	3	27,3	3	27,3	6
SMA	7	63,6	7	63,6	14
Total	11	100,0	11	100,0	22
Pekerjaan	n	%	n	%	
Tidak bekerja	10	90,9	8	72,7	18
Wiraswasta	1	9,1	2	18,2	3

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		Total
	N	%	n	%	
PNS	0	0	1	9,1	1
Total	11	100,0	11	100,0	22
Status pernikahan	N	%	n	%	
Sudah menikah	11	100,0	11	100,0	22
Total	11	100,0	11	100,0	22
Lama sakit DM	n	%	n	%	
1-3 tahun	5	45,5	7	63,6	12
>3 tahun	6	54,5	4	36,4	10
Total	11	100,0	11	100,0	22

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 responden (81,8%). Kelompok kontrol sebagian besar responden 6 responden (54,5%). Untuk umur responden kelompok intervensi pada umur 56-65 tahun terdapat 7 responden (63,6%), kelompok kontrol >65 tahun 6 responden (54,5%). Untuk pendidikan responden kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar berpendidikan SMA 7

responden (63,6%). Distribusi pekerjaan responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar tidak bekerja 10 responden (90,9%), dan 8 responden (72,7%), status pernikahan responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol semua responden sudah menikah (100%), dan lama sakit kelompok intervensi sebagian besar >3 tahun 6 responden (54,5) dan kelompok kontrol sebagian besar 1-3 tahun sebanyak 7 responden (63,6%).

Gambaran Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan intervensi

Tabel 2. Gambaran tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II sebelum dilakukan tindakan hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di puskesmas Kota Kupang

Karakteristik	Kelompok intervensi Sebelum perlakuan		Kelompok kontrol Sebelum perlakuan	
	N	%	N	%
Cemas sedang	6	54,5	0	0,0
Cemas berat	5	45,5	11	100,00
Total	11	100,0	11	100,0

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa tingkat kecemasan sebelum intervensi sebagian besar yaitu cemas sedang 6 responden (54,5%), sedangkan pada kelompok kontrol sebelum intervensi tingkat kecemasan responden semuanya cemas berat 11 responden

(100%)Tabel 3. Gambaran tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II sesudah dilakukan tindakan hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Kupang

Karakteristik	Kelompok intervensi Sesudah perlakuan		Kelompok kontrol Sesudah perlakuan	
	N	%	N	%
Cemas sedang	11	100,0	4	36,4
Cemas berat	0	0,0	7	63,6
Total	11	100,0	11	100,0

Tabel.3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sesudah intervensi seluruh 11 responden (100%) dalam kategori cemas sedang, sedangkan sesudah pada kelompok

kontrol tingkat kecemasan responden sebagian besar responden cemas berat 7 responden (63,6%). Dan cemas sedang 4 responden (36,4%)

Tabel 4. Pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II pada kelompok intervensi dan kontrol Di Kota Kupang

Kelompok	Jumlah (n)	Sebelum Intervensi		Sesudah Kontrol		t	P value
		Mean	SD	Mean	SD		
Intervensi	11	42.64	5.662	36.55	2.423	3.166	0,005
Kontrol	11	35.82	4.355	29.36	1.912	7.717	0,000

Tabel 4 menunjukkan berdasarkan hasil uji statistik bahwa ada pengaruh pada

kelompok intervensi dan kelompok kontrol, secara bermakna rata-rata tingkat kecemasan

sebelum diberikannya intervensi terapi hipnotis 5 jari dengan tingkat kecemasan sudah diberikan intervensi terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi ($t=3.166$; $P\ value= 0,005$) dan Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum maupun sesudah ($t=7.717$; $P\ value= 0,000$) artinya pada nilai alpha 5% atau 0,05 atau $<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II pada kelompok intervensi dan kontrol.

Hasil penelitian ini Mnunjukkan bahwa pada responden kelompok intervensi, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden kelompok kontrol sebagian besar respon stres dari setiap orang berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin. Perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter dan Perry, 2005).

Hal ini didukung oleh penelitian dari Gyllensten yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan karakteristik demografi yang berperan pada stres. Ada perbedaan pada

tingkat keparahan stres terkait dengan jenis kelamin. Walaupun terpapar oleh stresor yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki.(Gyllensten & Palmer, 2005).

Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nakhostin-Roohi et al., 2013) yang menunjukkan persentase kecemasan wanita yang lebih tinggi (49,7%) dari pria (25,3%). Pada umumnya, respon hormonal yang berperan dalam kecemasana. Dimana wanita menunjukkan respons sumbu HPA yang lebih kuat terhadap stres, yng di tunjukkan dengan peningkatan *corticosterone* (CORT) dan adrenocorticotropic hormone (ACTH) yang lebih tinggi dibandingkan pria. Selain wanita juga menunjukkan umpan balik negatif yang lebih lemah, ini dikarenakan ikatan glukokortikoid di hipotalamus lebih rendah pada wanita dibandingkan pria(Heck & Handa, 2019)

Respon stres yang berbeda antara perempuan dan laki-laki berkaitan erat dengan aktivitas berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol dan sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan denyut jantung dan tekanan darah. Selain itu, hormon seks pada perempuan akan menurunkan respon HPA dan

sympathoadrenal yang menyebabkan penurunan feedback negatif kortisol ke otak sehingga menyebabkan perempuan cenderung mudah stres. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar mengalami kecemasan pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol seluruh responden mengalami cemas berat.

Pasien covid-19 rentan mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, ketakutan. Konsekuensi psikologis ini menyerang karena pasien memiliki kecemasan berlebih terutama kondisi fisik dan pola interaksi yang serba dibatasi dalam rangka menekan persebaran virus. pola interaksi yang serba dibatasi dalam rangka menekan persebaran virus (Anis, Atika, Maulidiyah, zainal, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian di Cina bahwa dari 600 peserta, hasilnya: 6,33% mengalami kecemasan dan depresi sebanyak 17,17%. Penelitian lain yang menguji dampak psikologis Covid-19 pada 7.134 mahasiswa Tiongkok. Mereka menemukan bahwa 0,9% dari subjek penelitian mengalami kecemasan parah, 21,3% kecemasan ringan, dan 2,7% kecemasan sedang. (Wenjun et al., 2020).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan dan sering membuat penderita mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena prognosis penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi. Kecemasan dapat mempengaruhi aksis hipotalamus hipofisis yang dapat memperburuk kontrol gula darah. Pasien DM menunjukkan berbagai faktor psikososial, yang bersama dengan stresor psikologis pandemi, seperti karantina, jarak sosial, dan ketakutan akan penularan, membuat kelompok ini semakin rentan (Singhai et al., 2020).

Gangguan jiwa pada penderita DM mencapai angka hingga 50% yang menjadi predisposisi peningkatan gangguan kesehatan jiwa dalam menghadapi situasi pandemi yang menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi secara psikologis. Beberapa laporan menunjukkan bahwa hingga 87% pasien DM tipe 2 mengindikasikan “terpengaruh secara psikologis”(Ghosh et al., 2020). Hasil penelitian didapatkan bahwa penerapan terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus pada kelompok intervensi dimana sebelum diberikan terapi ada lima pasien dengan cemas berat dan

setelah diberikan terapi semua responden berada dalam cemas sedang.

Kelompok intervensi diberi perlakuan teknik relaksasi lima jari yang secara signifikan dapat mengurangi depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Menurut (S., 2008), relaksasi dapat mengurangi stres dan tekanan yang disebabkan oleh banyak masalah. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi lima jari dapat membuat responden rileks.

Teknik relaksasi lima jari merupakan teknik distraksi imajinasi terbimbing dimana pasien menciptakan bayangan yang menyenangkan dan memusatkan dirinya pada bayangan tersebut dan secara bertahap membebaskan dirinya dari perhatian terhadap masalah. Menurut penelitian sebelumnya terapi hipnotis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan menuju trance (gelombang *alpha/theta*) dan bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress dari pikiran seseorang (Teofilus Evangelista, Dyah Widodo, 2016). Menurut (Simanjuntak et

al., 2021) menggunakan teknik hipnosis 5 jari, karena teknik ini dianggap lebih efektif untuk relaksasi diri serta dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memacu timbulnya stress.

Keterbatasan dalam penelitian

Dalam penelitian ini, ukuran sampel masing-masing kelompok kecil, jika ukuran sampel lebih besar, akan lebih meyakinkan bahwa kecemasana aberkurang dengan menggunakan teknik hiopnotis lima jari berberkurang kecemasan pada pasien DM. Observasi dibuat kegiatan sehari-hari dilakukan oleh peneliti, tentu akan memperkuat hasil yang telah diperoleh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, diharapkan para perawat di komunitas dapat menggunakan hipnotis lima jari sebagai bentuk intervensi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 dan sebagai bentuk terapi

nonfarmakologi dalam mengatasi masalah keperawatan di Puskesmas kota Kupang.

REFERENSI

- Anis, Atika, Maulidiyah, zainal, H. (2020). *Kecemasan Pasien Covid-19: A Systematic Review*. 11(2), 33–37. <https://doi.org/DOI>: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk406>
- Barbara Kozier, Glenora Erb, Audrey Berman, S. J. S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 1*. EGC.
- Chand SP, Marwaha R, B. R. (2022). *Anxiety (Nursing)*. StatPearls Publishing LLC. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
- Dharma, L. (2017). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI BANTUL KEC. METRO SELATAN KOTA METRO. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 5–10. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/39>
- Elna Yuslimi Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Ghosh, A., Arora, B., Gupta, R., Anoop, S., & Misra, A. (2020). Effects of nationwide lockdown during Covid-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 917–920. <https://doi.org/10.1016/J.DSX.2020.05.044>
- Gyllensten, K., & Palmer, S. (2005). The role of gender in workplace stress: A critical literature review. *Health Education Journal*, 64(3), 271–288. <https://doi.org/10.1177/00178969050640307>
- Halim, A. R., Lima, P. H., Terhadap, J., Skala, P., Pada, N., Kanker, P., Alamsah, S., Halim, R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159–164. <https://doi.org/10.26714/NM.V1I3.6211>
- Heck, A. L., & Handa, R. J. (2019). Sex differences in the hypothalamic–pituitary–adrenal axis’ response to stress: an important role for gonadal hormones. *Neuropsychopharmacology*, 44(1), 45. <https://doi.org/10.1038/S41386-018-0167-9>
- Hua, W., Xiaofeng, L., Zhenqiang, B., Jun, R., Ban, W., & Liming, L. (2020). The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (Covid-19) in China. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi = Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 41(2), 297–300.

<https://doi.org/10.3760/CMA.J.ISSN.0254-6450.2020.02.003>

- Lestari, N., & Ichsan, B. (2021). DIABETES MELITUS SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEPARAHAN DAN KEMATIAN PASIEN Covid-19: META-ANALISIS. *Biomedika*, 13(1), 83–94. <https://doi.org/10.23917/BIOMEDIKA.V13I1.13544>
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.
- Lie, Jason Gunawan, A. C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 104–112.
- Mawarti, I. (2021). HIPNOTIS LIMA JARI PADA KLIEN ANSIETAS. *JAMBI MEDICAL JOURNAL* “*Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*,” 9(3), 297–304. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/15480>
- Murdiningsih, D. S. (2013). PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH PUSKESMAS BANYUANYAR SURAKARTA. *JURNAL TALENTA*, 2(2), 180–197. <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/562>
- Nakhostin-Roohi, B., Hedayati, S., & Aghayari, A. (2013). The effect of flexible flat-footedness on selected physical fitness factors in female students aged 14 to 17 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3 SUPPL), 788–796. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.83.03>
- Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to Covid-19 in Italy. *JAMA*, 323(18), 1775–1776. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2020.4683>
- Ramadhani, D. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Klinik Asri Wound Care Center Medan*. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/29095>
- S., G. J. (2008). *Comprehensive Stress Management* (TENTH EDIT). MC Graw Hill.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of Covid-19 on the mental health in the general population. *QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians*, 113(8), 229–235. <https://doi.org/10.1093/QJMED/HCAA201>
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan

- Hipnotis Lima Jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
<https://doi.org/10.30994/JCEH.V4I1.114>
- Singhai, K., Swami, M. K., Nebhinani, N., Rastogi, A., & Jude, E. (2020). Psychological adaptive difficulties and their management during Covid-19 pandemic in people with diabetes mellitus. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(6), 1603–1605.
<https://doi.org/10.1016/J.DSX.2020.08.025>
- Teofilus Evangelista, Dyah Widodo, E. W. (2016). PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN SIRMUMSISI DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI MULYOOREJO SUKUN MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
<https://doi.org/10.33366/NN.V1I2.424>
- Wenjun, C., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiabin, D., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5.
<http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*, 323(13), 1239–1242.
<https://doi.org/10.1001/JAMA.2020.2648>
- Yang, J., Zheng, Y., Gou, X., Pu, K., Chen, Z., Guo, Q., Ji, R., Wang, H., Wang, Y., & Zhou, Y. (2020). Prevalence of comorbidities and its effects in coronavirus disease 2019 patients: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 91–95.
<https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.017>